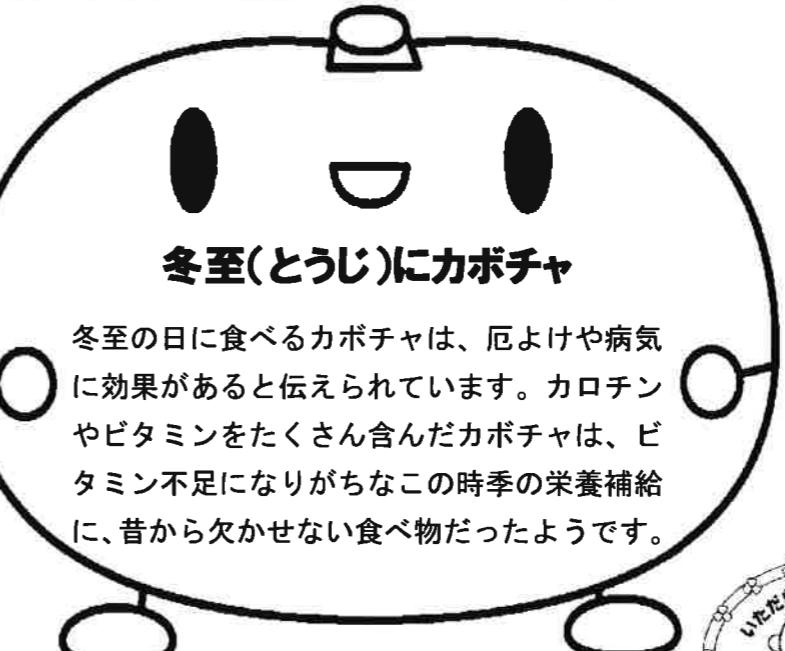




## の 献 立 表

日/ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や内や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 ～ 火 ～	御飯 フルーツ たらのごま焼き にんじんヒツナの胡麻和え キャベツの味噌汁	米、砂糖、米粒麦(切断麦) 牛乳、ヨーグルト(無糖)、塩 牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、すりごま	牛乳、オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、もも缶 牛乳、ヨーグルト	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒 牛乳せんべい 牛乳 カルシウム	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.1 g カルシウム 351 mg	
02 ～ 水 ～	御飯 フルーツ かに玉 きゅうりとちくわの中華和え ワンタンスープ	米、ワンタンの皮、 ムーンライ、砂糖、 米粒麦(切断麦)、片栗粉、 ごま油、ビスケット	牛乳、卵、かもめ 牛乳、卵、かもめ りんご、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、まいたけ	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 187 mg	
03 ～ 木 ～	御飯 フルーツ ハヤシライス ワインソテー コールスローサラダ	さつまいも、米、じゃがいも、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、ウインナー、豚肉(もも) 牛乳、ウインナー、豚肉(もも)	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスター ソース、酢、しょうゆ、食塩 りんごジュース ビスケット	エネルギー 621 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 19.8 g カルシウム 215 mg	
04 ～ 金 ～	御飯 フルーツ 豚肉の香り揚げ ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	食パン、米、グラニームー 油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、 バター、木綿豆腐、卵、すりごま、かつお節	牛乳せんべい 牛乳 メロンラスク	エネルギー 787 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 27.7 g カルシウム 223 mg	
05 ～ 土 ～	御飯 フルーツ 鮭の照り焼き 五色野菜煮 えのきの味噌汁	米、ビスケット、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、いわしえ(煮干し)、 牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、いわしえ(煮干し)、 牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、いわしえ(煮干し)、 牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、いわしえ(煮干し)	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 465 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 10.5 g カルシウム 224 mg	
07 ～ 月 ～	御飯 フルーツ 五色納豆 ほうれん草の磯あえ すいとん	米、小麦粉、ミニバームゴールド、味噌 米粒麦(切断麦)、カーネンケト	牛乳、納豆、鶏むね肉、 牛乳、納豆、鶏むね肉、 牛乳、納豆、鶏むね肉、 牛乳、納豆、鶏むね肉、	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.1 g カルシウム 247 mg	
08 ～ 火 ～	御飯 フルーツ レバーの胡麻ソースからめ キャベツの昆布あえ しめじの味噌汁	米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	豚レバー、チーズ、 米みそ(甘みそ)、ごま、いわしえ(煮干し) 牛乳、さけ、鶏もも肉、 牛乳、さけ、鶏もも肉、 牛乳、さけ、鶏もも肉、 牛乳、さけ、鶏もも肉、	牛乳ビスケット お茶 チーズ おかし	エネルギー 401 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 10.8 g カルシウム 190 mg	
09 ～ 水 ～	御飯 フルーツ 温そうめん 大根と豚肉の煮物 フルーツ	干しうめん、エリーゼ、白せんべい、 ビスケット、米	牛乳、豚肉(もも)、 牛乳、鶏もも肉	牛乳せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 346 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 9.7 g カルシウム 194 mg	
10 ～ 木 ～	御飯 福神漬 冬野菜カレー ひじきサラダ トマト	米、砂糖、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油	牛乳、鶏むね肉、ちくわ	牛乳 ウエハース 牛乳 アップルコンポート	エネルギー 561 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 207 mg	
11 ～ 金 ～	御飯 フルーツ さばのみぞ煮 小松菜のおかかあえ 豆腐すまし汁	フライドポテト、米、 米粒麦(切断麦)、油、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、 牛乳、さば、木綿豆腐、 牛乳、さば、木綿豆腐、 牛乳、さば、木綿豆腐、	お茶ゼリー 牛乳 フライドポテト	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 23.2 g カルシウム 242 mg	
14 ～ 月 ～	御飯 フルーツ 擬製豆腐 五目きんぴら もやしの味噌汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、 油、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、 木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、豚肉(もも)、 米みそ(甘みそ)、いわしえ(煮干し)	牛乳ビスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 10.0 g カルシウム 192 mg	
15 ～ 火 ～	御飯 フルーツ 鮭のムニエル せん野菜 ホット	米、コーンフレーク、 じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、油、小麦粉	牛乳、ウインナー、 バター、さけ	牛乳 フルーツ 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 479 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 13.8 g カルシウム 176 mg	
16 ～ 水 ～	中華丼 切り干し大根の中華和え 豆腐のみぞ汁 フルーツ	米、エリーゼ、ごま油、片栗粉、砂糖、 ビスケット	牛乳、豚肉(もも)、 牛乳、豚肉(もも)、 牛乳、豚肉(もも)、 牛乳、豚肉(もも)	牛乳せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 210 mg	
17 ～ 木 ～	御飯 福神漬 ピーンズカレー 蒸し鶏のサラダ ゆで卵	食パン、米、じゃがいも、 米粒麦(切断麦)、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏ささ身、 牛乳、卵、鶏ささ身、 牛乳、卵、鶏ささ身、 牛乳、卵、鶏ささ身、	牛乳 クラッcker 牛乳 ピザトースト	エネルギー 708 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 21.3 g カルシウム 303 mg	
18 ～ 金 ～	スティックパン オープンオムレツ ハンバーグ フルーツ	ステックパン、トッパー、 フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、 牛乳、豚ひき肉、卵、 牛乳、豚ひき肉、卵、 牛乳、豚ひき肉、卵、	牛乳ビスケット お茶 プリンアラモード	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 35.1 g カルシウム 307 mg	

日/ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や内や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 ～ 土 ～	御飯 フルーツ 肉豆腐 おくらの胡麻和え 里芋の味噌汁	米、さといも、あんドーナツ、米粒麦(切断麦)、砂糖、ビスケット	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、オクラ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、すりごま	牛乳せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 306 mg	
21 ～ 月 ～	御飯 フルーツ たらフライ 大根サラダ 卵の味噌汁	米、油、パン粉、小麦粉、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油	たら、卵、ゆであげきな粉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かぼちゃ、パナナ、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん	牛乳 ピスケット お茶 冬至かぼちゃ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 41.7 g 脂 質 11.3 g カルシウム 131 mg	
22 ～ 火 ～	御飯 フルーツ 味噌ラーメン 蒸しショウマイ レタス	生中華めん、もち米、砂糖、片栗粉、米	焼き豚、きな粉、なれんじ、レタス、にんじん、万能ねぎ、キヤウ	牛乳 ウエハース お茶 きなこもち マカロニきな粉	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 79 mg	
23 ～ 水 ～	御飯 フルーツ ほっけの味噌焼き すき昆布の煮物 なめこの味噌汁	米、ピスコ、しらたき、ばかうけ、米粒麦(切断麦)	牛乳、ほっけ、焼き豆腐、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、いわし(煮干し)、バナナ、なめこ、ねぎ、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、しょウガ	牛乳 いちごジャムパン 牛乳 おかし	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.0 g カルシウム 314 mg	
24 ～ 木 ～	御飯 フルーツ シーフードカレー 春雨サラダ 福神漬	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、米粒麦(切断麦)、黒砂糖、片栗粉、ごま油	調製豆乳、生クリーミー、卵、ツナ油漬缶、いか、ハム、きな粉	牛乳 ピスケット お茶 豆乳プリン	エネルギー 617 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 22.7 g カルシウム 94 mg	
25 ～ 金 ～	チキンライス フルーツ マカロニグラタン チョレギサラダ 押し麦のスープ	米、ホットケーキ粉、マカロニースパゲッティー、小麦粉、押麦、甘納豆、あづき、粉チーズ、無塩バター、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)、バター、卵、ツナ油漬缶、キヤウ、カーネルウ、パン	牛乳せんべい 牛乳 甘納豆蒸しパン	エネルギー 722 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.9 g カルシウム 344 mg	
26 ～ 土 ～	御飯 フルーツ 豚肉とたまねぎのソテー いんげんのおかかあえ 切干大根の味噌汁	ふんわりチコバー、油、片栗粉、米	牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、豚肉(もも)、かつお節	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 163 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 7.5 g カルシウム 164 mg	
28 ～ 月 ～	御飯 フルーツ 鶏肉のすき焼き風煮物 三色おひたし ふのりの味噌汁	米、めんこちやんぱりー、しらたき、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、ビスケット	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、かつお節、米みそ(甘みそ)、レオシ(煮干し)、かづお・昆布だし汁、だいこん、りんご、ピーマン、にんじん、いんげん	牛乳 クラッcker 牛乳 おかし	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 226 mg	



## 冬至(とうじ)にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気  
に効果があると伝えられています。カロチン  
やビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビ  
タミン不足になりがちなこの時季の栄養補給  
に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

## 深夜のテレビ

朝の欠食、遅い夕食、深夜まで見るテ  
レビやゲームなどが、体内時計を狂わ  
せます。早寝早起きを心がけ、朝食をし  
っかり食べて規則正しい生活習慣を身  
につけましょう。



※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。  
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

18日(金)誕生会

26日(土)手作り弁当会